Orientações para Cuidadores Domiciliares de Pessoa Idosa na Epidemia do Coronavírus – Covid-19

FICHA TÉCNICA

AUTORES

Daniel Groisman
(EPSJV/Fiocruz) – coordenação geral

Ana Gilda Soares dos Santos
(ACIERJ)

Daiana Crús Chagas
(EPSJV/Fiocruz)

Íris Maria da Silva Lordello
(ENSP/Fiocruz)

Maria Helena Bernardo
(NAI/UERJ)

Yeda A. de Oliveira Duarte
(EEUSP/SP)

REVISÃO

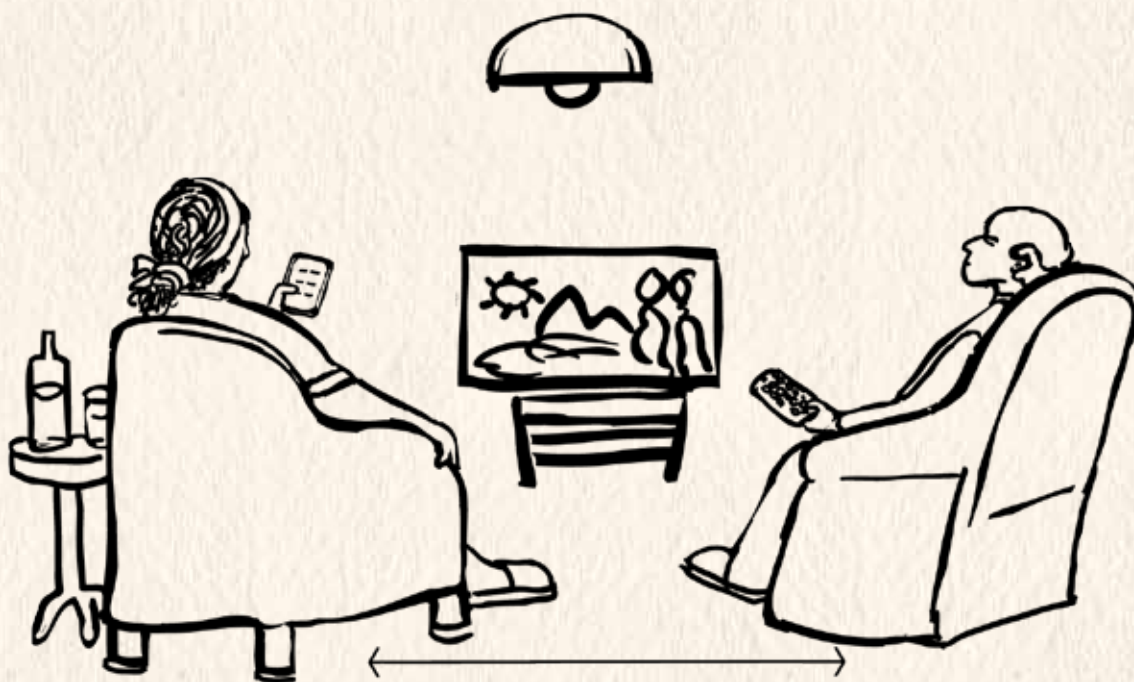
Gloria Regina Carvalho
(EPSJV/Fiocruz)

ILUSTRAÇÃO

Sergio Magalhães
(ICICT/Fiocruz)

DIAGRAMAÇÃO

José Luiz Fonseca
(EPSJV/Fiocruz)

As pessoas idosas que necessitam de cuidados constituem um dos principais grupos de risco diante da epidemia do novo coronavírus – Covid-19. As informações a seguir pretendem trazer orientações para as pessoas que são cuidadoras, visando à prevenção do contágio, promoção da saúde e proteção aos direitos sociais, tanto de quem é cuidado como de quem cuida. Esta cartilha foi elaborada tendo em vista o cuidado domiciliar, podendo ser utilizada tanto por cuidadoras contratadas como por familiares que exercem essa função.

A epidemia de Covid-19 é recente e os conhecimentos para o combate à doença ainda estão sendo obtidos. A transmissão da doença ocorre majoritariamente das seguintes formas:

toque da mão em área contaminada e posteriormente o contato desta mão na boca, nariz ou olhos;

através de gotículas de saliva ou secreções nasais dispersas no ar que são expelidas após espirros, tosse ou durante as nebulizações.

IMPORTANTE: O vírus pode se manter ativo no ar por até três horas e em superfícies por até três dias.

Existem pessoas que apresentam sintomas muito leves ou não perceptíveis, porém podem disseminar o vírus. Por isso, a restrição de visitas vem sendo indicada como uma das medidas de proteção aos idosos, pois é uma das formas de diminuir a possibilidade de contágio. Tenha em mente, entretanto, que as pessoas idosas não podem ser forçosamente mantidas em situações que contrariem a sua vontade ou violem a sua dignidade.

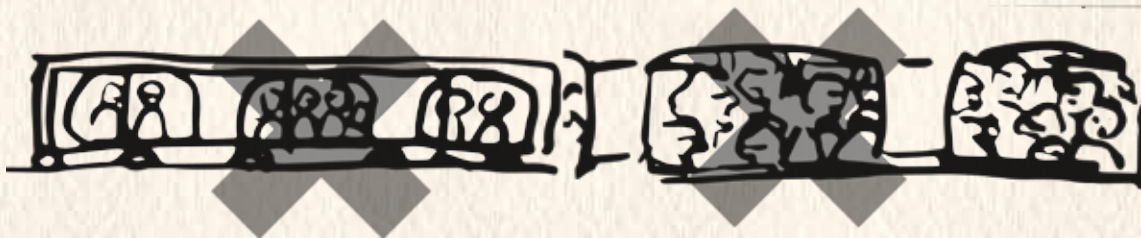
Preparação para sair à rua e se deslocar ao local de trabalho:

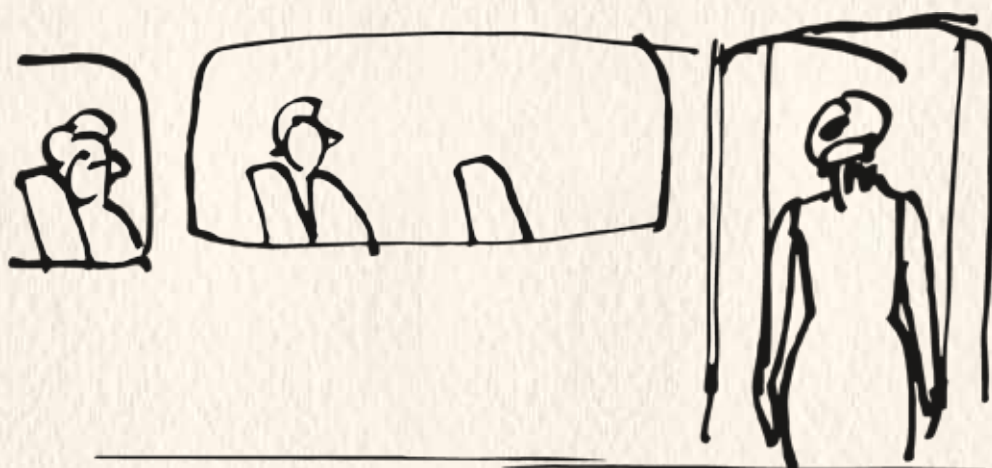
Se possível, tenha consigo uma declaração de que realiza serviço essencial como cuidadora ou cuidador, emitida pelo seu contratante.

Separe uma roupa para usar na rua, ou seja, para ir e voltar do seu local de trabalho, e outra para usar no seu local de trabalho.

Conserve a roupa de trabalho limpa e separada das demais. Atenção, inclusive, aos sapatos.

Dê preferência para usar o cabelo preso e evite anéis, brincos, piercings, correntes e relógios.

Troque de roupa logo antes de ir à rua.

No transporte e em locais públicos:

Evite transporte cheio. Prefira aqueles nos quais você poderá ir sentado(a) e sem aglomerações.

Prefira pagar a passagem utilizando cartão. Caso não seja possível, separe o dinheiro exato, para não precisar pegar troco.

Lembre-se de manter o dinheiro sempre separado dos seus outros pertences. O vírus também se aloja em moedas e notas.

Procure manter distância de pelo menos um metro de outras pessoas e evite cumprimentar colegas ou conhecidos com abraços ou beijos.

O Ministério da Saúde está recomendando o uso de máscaras, ainda que de fabricação caseira, em ambientes fechados como lojas, bancos e no transporte público. Máscaras caseiras devem ser reutilizadas somente após lavagem, secagem e passagem a ferro, devendo ser acondicionadas em recipiente fechado.

O álcool 70%, líquido ou em gel, pode ser utilizado para higienização das mãos durante o seu deslocamento. Se possível, tenha com você um pequeno recipiente, para poder se higienizar com frequência.

Ao chegar na moradia da pessoa idosa:

Antes de ter contato com a pessoa idosa, faça a sua higiene e vista a roupa de trabalho. Se puder, tome um banho. Ou então, lave cuidadosamente as áreas expostas, sobretudo mãos, antebraços, pescoço e rosto.

Dê preferência à toalha de papel para a secagem das mãos, ou utilize uma toalha limpa, levada por você ou fornecida pela família, somente para o seu uso.

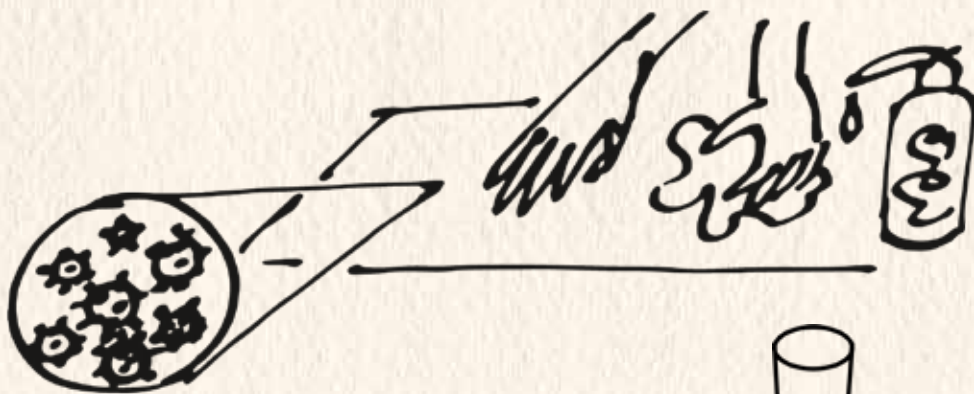
Não se esqueça de higienizar também os óculos, celular e objetos de uso pessoal que poderão ser manuseados durante o seu turno de trabalho.

Se possível, limpe os sapatos em pano embebido em solução de água com água sanitária ou álcool 70%. Ou então, leve um calçado para usar somente no ambiente de trabalho.

Guarde, em uma bolsa plástica própria, a roupa da rua e deixe seus pertences em um local específico da casa, preferencialmente separado da área de convivência da pessoa idosa.

Ao cuidar da pessoa idosa:

Tente manter o ambiente fresco e ventilado.

Quando não estiver realizando tarefas que exijam contato físico, mantenha-se a pelo menos 1 metro de distância da pessoa idosa. Se precisar alimentá-la, evite posicionar-se na sua frente.

Higienize as mãos antes de preparar alimentos e não compartilhe toalhas, talheres, louças e copos com a pessoa idosa.

Lavagem das mãos: água e sabão costumam ser suficientes para eliminação do vírus. Ao lavar as mãos, lembre-se de fazer bastante espuma e deixar o sabão por pelo menos 20 segundos em contato com a pele. Além das palmas das mãos, não se esqueça de esfregar entre os dedos, os dorsos de ambas as mãos, em volta dos polegares, debaixo das unhas e nos punhos.

É importante que sejam higienizadas as superfícies com as quais você e a pessoa idosa tenham contato frequente, tais como barras de apoio, maçanetas, cadeiras, interruptores, controles remotos, puxadores e outros.

Se sentir vontade de tossir ou espirrar, cubra a boca com o cotovelo e, em seguida, higienize-o.

Evite dar abraços e beijos na pessoa idosa. Pense em outras formas de demonstrar o seu afeto.

O uso de máscaras cirúrgicas é recomendado sempre que houver situações em que você fique a menos de 1 metro da pessoa idosa e em caso de nebulização.

Se a pessoa idosa estiver com suspeita de Covid-19, o uso de máscaras deve ser realizado em todas as situações de cuidado. Nesses casos, é recomendável também que a pessoa idosa fique em ambiente separado na casa, quando possível.

Lembre-se: a máscara deve ser ajustada ao nariz e cobri-lo totalmente, assim como a boca e o queixo. Nunca encoste com as mãos na parte frontal da máscara. Para retirá-la, puxe-a pelas amarras laterais. Lembre-se de que as máscaras realizam proteção por até 2 horas e devem ser trocadas sempre que ficarem úmidas. Máscaras descartáveis não devem ser reutilizadas: deposite-as no lixo logo após retirar. Se possível, separe um saco plástico específico para o descarte.

IMPORTANTE: o fornecimento de materiais para a adequada prestação dos cuidados e para a proteção individual, tais como sabonete, álcool em gel, máscaras descartáveis e luvas, é de responsabilidade dos contratantes. Cuidar de quem cuida é um ato de promoção da saúde, em benefício de todos.

Se a pessoa idosa estiver sem condições de sair de casa, lembre-se de que isso pode afetar a sua saúde física e mental. Estimule, se possível, telefonemas ou chamadas com vídeo para amigos e familiares e pense em ocupar o tempo de alguma forma que a pessoa idosa possa gostar.

Caso você note que a pessoa idosa está passando mais tempo sentada ou deitada do que o usual, tente estimulá-la a se movimentar, o que pode incluir pequenas caminhadas em ambiente protegido e participação em tarefas domésticas.

IMPORTANTE: Caso você note que a pessoa idosa está muito diferente no seu estado físico ou mental, notifique os responsáveis. Mesmo que não sejam sintomas relacionados ao Covid-19, tais alterações podem indicar a existência de outras complicações e necessidades de cuidado.

Ao retornar para a sua casa:

Ao chegar na sua residência, observe os mesmos cuidados utilizados no local de trabalho: higienize os sapatos ou deixe-os do lado de fora; coloque sua bolsa em um local separado; tome banho; higienize óculos, celulares, chaves e demais objetos manuseados.

Lave a roupa de rua em separado das demais, assim como a roupa de trabalho.

Caso tenha feito compras, higienize as embalagens antes de guardá-las.

Lembre-se de se manter hidratado(a), bem alimentado(a) e de dormir bem.

Covid-19: Fiquemos atentos quando surgirem alguns destes sintomas:

A Covid-19, na maioria dos casos, se assemelha a uma gripe comum. Seus sintomas mais comuns são febre, cansaço e tosse seca. Em idosos, a febre pode não aparecer e podem ocorrer sintomas atípicos, tais como confusão mental e declínio funcional. Outros sintomas são: dor de garganta e de cabeça, dores no corpo e mal-estar, diminuição do olfato e do paladar, e diarreia.

SINAL DE ALERTA: dificuldade para respirar. Inicia com cansaço leve e pode progredir rapidamente, levando à insuficiência respiratória grave. Os casos graves devem ir de imediato à emergência para atendimento.

IMPORTANTE: caso você ache que está com sintomas de Covid-19, procure atendimento médico. Para os casos suspeitos, a recomendação é de afastamento do trabalho, permanecendo em isolamento domiciliar por 14 dias. Cuidadores e familiares devem informar suas condições de saúde um ao outro, se estiverem com Covid-19.

PARA SABER MAIS:

PÁGINA DA FIOCRUZ SOBRE O COVID-19:
https://portal.fiocruz.br/coronavirus

PÁGINA DA EPSJV/FIOCRUZ PARA AGENTES DE SAÚDE:
http://www.epsjv.fiocruz.br/o-sus-em-acao-agentes-de-saude-em-tempos-de-coronavirus

PÁGINA DO MINISTÉRIO DA SAÚDE SOBRE O CORONAVÍRUS:
https://coronavirus.saude.gov.br

PÁGINA DA ORGANIZAÇÃO PANAMERICANA DE SAÚDE (OPAS BRASIL):
https://www.paho.org/bra

PORTAL DA FEDERAÇÃO NACIONAL DAS TRABALHADORAS DOMÉSTICAS:
http://fenatrad.org.br

PORTAL DA ONU-MULHERES BRASIL:
http://www.onumulheres.org.br

PORTAL DO MINISTÉRIO PÚBLICO DO TRABALHO:
https://mpt.mp.br

TELEFONES ÚTEIS:

DISQUE SAÚDE
Disque **136**

AMBULÂNCIA PÚBLICA (SAMU)
Disque **192**

DISQUE DIREITOS HUMANOS
Disque **100**

CENTRAL DE ATENDIMENTO PARA A MULHER
Disque **180**

POLÍCIA MILITAR
Disque **190**

CORPO DE BOMBEIROS
Disque **193**

DEFENSORIA PÚBLICA
Disque **129**

OUVIDORIA DO MINISTÉRIO PÚBLICO
Disque **127**